

مهارت ها و رفتارهای جدیدی را بیاموزید

- ۱- حواس خود را در هنگام تمایل به مصرف سیگار به موضوعات دیگری جلب کنید
- ۲- برنامه های معمول خود را تغییر دهید مثلاً در محیط دیگری غذا میل کنید
- ۳- استرس خود را با ورزش ، دوش گرفتن و کتاب خواندن کاهش دهید.
- ۴- خودتان را در طول روز سرگرم نگه دارید
- ۵- برای رویارویی با موقعیت های سخت احتمالی آماده شوید: قرار گرفتن در معرض تعامل با دوستان سیگاری ، اضافه وزن به دلیل پرخوری پس از ترک و احساس افسردگی و بدخلقی از جمله موارد و موقعیت های سختی است که فرد را به سمت مصرف مجدد سیگار سوق می دهد لذا باید ضمن اجتناب از هم نشینی با افراد سیگاری و با استفاده از غذاهای سالم و متعادل و نیز مشاوره با افراد متخصص جلوگیری لازم را به عمل آورد.
- ۷- آب و مایعات زیادی بنوشید

-کشیدن اولین سیگار خود رایک ساعت به تأخیر بیندازید.

-زیر سیگاری خود را تمیز نکنید.

-نحوه سیگار کشیدن خود را تغییر دهید.

-به تنهایی سیگار بکشید.

-سیگار کشیدن را برای خود نامطبوع کنید.

-دقیقاً بدانید که هر روز چند نخ سیگار می کشید ، دانستن تعداد سیگارهایی که شما دود کرده اید از نظر روانی می تواند برای میل به کشیدن سیگارهای بیشتر بسیار بازدارنده باشد.

-برای ترک یا کم کردن مصرف سیگار از سیگارهایی پرهیز کنید که نیاز چندانی در کشیدن آنها احساس نمی کنید . این امر پذیرش سیگار نکشیدن در شمارا تقویت می کند.

-هیچ وقت سیگار را در دسترس قرار ندهید و هرگز یک پاکت سیگار نخرید.

-هر روز فاصله میان مصرف را زیادتیر کنید تا پس از گذشت چند هفته به نتیجه برسید..



برخی از اقدامات لازم قبل از ترک سیگار:

-آب زیادی بنوشید تا نیکوتین را از سیستم بدن خود دور سازید.

-با رفتن به مکان هایی که سیگار کشیدن ممنوع است، تحمل خود را بالا ببرید.

-کشیدن سیگار را در منزل یا اداره به مکانی مشخص محدود کنید.

- میزان مصرف کافئین را کاهش دهید

-سیگار پس از غذا را ترک کنید.

-در محل زندگی یا کار خود جانشین هایی در مقابله با سیگار قرار دهید.

-به طور مثال تنقلاتی نظیر آجیل، آب نبات و ...در اختیار داشته باشید.

-تعداد سیگارهای خود را در روز کاهش دهید.

-تنها نیمی از سیگار خود را بکشید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

توصیه هایی برای ترک سیگار (۲)



دفتر پرستاری

واحد آموزش

۵- خشکی دهان و سرفه

■ آب بنوشید. نفس عمیق بکشید.

■ آدامس بجوید و شکلات بدون شکر بمکید.

۶- مشکل عدم تمرکز

■ نفس عمیق بکشید. استراحت کنید

■ کار دیگری نکنید

■ مدت کوتاهی استراحت کنید و نرمش کنید.

۷- غمگین هستید

■ کمک بخواهید و به دوستان زنگ بزنید.

■ درگیر فعالیت های اجتماعی، مانند کارهای

داوطلبانه بشوید

■ به منافع ترک سیگار فکر کنید.

۸- مشکل بی خوابی

■ بعد از گرفتن دوش آب گرم استراحت کنید.

■ تمرین نفس عمیق کشیدن بکنید. در طول روز نرمش

و فعالیت بدنی بکنید

■ نوشابه های کافئین دار مانند قهوه، انواع کولاها

چای و غیره را کمتر بنوشید.

۹- بیوست

■ روزانه حداقل 6 تا 8 لیوان مایعات (آب یا آب میوه)

بنوشید.

■ نان سبوس دار و غذاهای غله ای، میوه و سبزیجات

بخورید. آب آلو بنوشید.

■ ورزش و نرمش کنید.

۱۰- خستگی

■ ساعات خواب خود را منظم کنید. در صورت امکان

در طول روز چرت کوتاهی بزنید.

■ روزانه حداقل 6 تا 8 لیوان مایعات بنوشید.

۱۱- سرگیجه و سردرد

■ از تکنیک های آرامش بخش مثل نفس عمیق کشیدن

استفاده کنید.

■ در صورت مداومت، با پزشک خود مشورت کنید.

علائم ترک سیگار :

۱- طلبیدن سیگار

■ به خاطر داشته باشید که این درخواست زودگذر

است و بعد از چند دقیقه از بین می رود.

■ چند نفس عمیق بکشید.

■ دستهایتان را مشغول کاری کنید.

■ چیزی به دهن خود بگذارید مانند نی نوشیدنی تمیز

یا آدامس

■ کمک بطلبید مثلاً به دوستان زنگ بزنید.

■ به محیطی که سیگار کشیدن آزاد نیست

بروید. فعالیت بدنی خود را افزایش بدهید مثل دویدن،

راه پیمایی

۲- گرسنگی

■ رژیم غذایی سالم و منظمی را دنبال کنید.

■ با غذاهای کم کالری مانند سبزیجات، میوه، پاپ

کورن بدون کره و نان تست شده ته بندی کنید.

■ سر وقت و بطور منظم غذا بخورید

۳- احساس عصبانیت، خستگی و دستپاچگی

کردن

■ به دوستان و اعضا خانواده خود بگوئید که این

حالت شما زودگذر است.

■ حتی الامکان از قرار گرفتن در موقعیت هایی که

فشار عصبی را زیاد می کند، خودداری کنید

■ نوشابه های کافئین دار مانند قهوه، انواع کولاها،

چای و غیره را کمتر بنوشید.

■ نفس عمیق بکشید.

■ فعالیت های بدنی خود را افزایش دهید.

۴- عرق کردن

■ دوش آب گرم بگیرید.

■ مقدار زیادی مایعات مانند آب و آب سیب بنوشید.